

## Xarxa de Debat Educatiu AMB i PER A les famílies

### Parets del Vallès

<b>Xerrada</b>	<b>“Adolescència i límits” a càrrec de Pere Salvador i Ricard Jiménez. Dijous 16 de maig de 2013. Sala Serra Cooperativa.</b>
----------------	---

A continuació us oferim un resum de les idees que van exposar al voltant de la temàtica “Adolescència i límits”, Pere Salvador i Ricard Jiménez de Sant Fost de Campsentelles, durant la xerrada organitzada en el marc de la VI Setmana de la Família.

Pere Salvador és director d’institut i pare d’un fill de 19 anys i una filla de 14. Ricard Jiménez és tècnic d’Educació i pare d’una filla de 12 anys. Com comenten a l’inici de la xerrada, no són professionals de la psicologia o la pedagogia, ens presenten una visió de l’adolescència basada en la seva experiència professional i personal, ens proposen unes recomanacions fruit de la pràctica educativa del seu dia a dia amb adolescents.

#### Un exercici útil, una reflexió per pares i mares amb fills/es adolescents.

Penseu i feu una llista amb les qualitats dels vostres fills als 10 anys (oh, que bé tot!). Tot seguit, una llista amb les qualitats als 14 anys (bufa! Quin canvi). I finalment, una llista amb les qualitats que vulgueu que tinguin als 25 anys (ara sí!).

Aquest exercici ens fa pensar: “com és que ara ja no són com als 10 anys?”, “què ha fet que hagi canviat tant?”. Fent un símil, als 10 anys són com uns cucs de seda; als 14 anys fan un capoll, cal ser conscient que ja mai més tornarà ser una eruga però els permetrà convertir-se en una papallona, una meravellosa papallona que volarà.

#### En l’etapa adolescent, les hormones provoquen canvis en el cos i en el cervell

L’adolescent està en creixement, creix el seu cos però també el seu cervell. Durant l’adolescència el seu cos canvia i es transforma. En aquesta etapa es desenvolupa l’amígdala, una part del cervell responsable de les pulsions o necessitats bàsiques; aquestes noves necessitats, relacionades amb les hormones, interfereixen en els seus pensaments i s’imposen com a prioritats.

### ☐ L'adolescent es mostra impulsiu i la seva paraula màgica és "després"

El seu cervell funciona correctament, pensa i ha après a fer les coses bé (ho ha demostrat durant la infància). Però quan l'amígdala – la part del cervell que controla els impulsos – s'activa, els pensaments i el raonament lògic queden bloquejats i es comporta de forma impulsiva i centrat en les pròpies necessitats.

Per exemple, quan té gana entra a la cuina i obre tots els armaris buscant la crema de cacau que tant li agrada, li cau alguna cosa a terra – unes galetes que s'esmicolen - i pensa "ara em faig l'entrepà i **després** ho recolliré". Es fa l'entrepà i se'n va al sofà a mirar la televisió mentre se'l menja. Un amic el truca per sortir a fer un vol i marxa. Quan arribes a casa i trobes la cuina amb tots els armaris oberts, les galetes a terra, el plat de l'entrepà al damunt de la taula del menjador i la televisió encesa pots pensar que ho fa amb mala intenció, per rebel·lia, per fer-nos perdre la paciència. Cal pensar que no és així, l'adolescent es mou per impulsos, es guia per les seves necessitats, sap què cal fer però pensa que ho farà després i se n'oblida, mogut per un nou impuls.

### ☐ L'adolescent té tres necessitats bàsiques:

- ELS AMICS. Una de les necessitats primordials dels adolescents són els amics; són una part molt important de les seves vides, per davant d'altres com la família, els estudis o la feina.
- TRENAR LA RUTINA. L'adolescència és una etapa difícil i inestable, de dubtes i neguits, d'autoconeixement i de desconcert sobre el futur, sobre els demés i sobre sí mateixos. Trencar amb la rutina els ajuda en aquest moment de canvi.
- LLIBERTAT. És fonamental per al desenvolupament de la persona adulta i en aquesta etapa s'aprèn com fer-ho.

### ☐ Els pares i mares ho fem tot pels nostres fills però volem que siguin autònoms i responsables

És important que els adults coneguem bé com són i què necessiten i els acompanyem, en el pas per l'adolescència, oferint-los comprensió, estima i també normes i límits. Ens posen l'exemple d'una mare o pare esforçat/da que va a comprar la llonganissa i la demana tallada ben fina, com li agrada al seu fill. Al matí es lleva molt d'hora per anar a buscar el pa acabat de fer. El suca amb tomàquet i ben regat d'oli ben bo, així és com més li agrada! Posa la llonganissa, l'embolica i el deixa sobre la taula a punt per quan es llevi el noi. El noi es lleva amb el temps just i es deixa l'entrepà. La mare –o pare – esforçada li porta a l'insti perquè creu que tindrà tanta gana que no sobreviurà el matí i no cal! Aprenen que poden seguir oblidant-lo perquè ja els hi portarem! EDUQUEM FENT PASSAR UNA MICA DE GANA I UNA MICA DE FRED.

Aquest és un exemple que acompanya una de les orientacions que ens ofereixen. Us les resumim a continuació:

#### ☐ Algunes orientacions i consells:

1. NO PUC ESCOLLIR ELS AMICS DEL MEU FILL PERÒ SÍ ON ELS HAN DE FER.

Els amics són una necessitat per als adolescents i influeixen molt en la seva conducta. Si busquem bons llocs de relació, és més probable que coneguin persones, amics, més adequats. Cal vigilar els espais de relació dels adolescents.

2. ELS ASES CAMINEN AMB PASTANAGUES; PERÒ TAMBÉ HO FAN A BASTONADES.

La necessitat de recompensar els conductes saludables i adequades dels joves, tanmateix cal posar un límit clar i castigar les conductes inadequades.

3. EDUQUEM FENT PASSAR UNA MICA DE GANA I UNA MICA DE FRED.

Els pares i mares ho fem tot pels nostres fills perquè són el més important per a nosaltres. Però volem que siguin persones responsables. Cal que els ensenyem a ser-ho, fugim del "no passa res" on ens ha dut la societat de consum, treballem la cultura de l'esforç i el compromís.

4. DEFENSEM LA LLIBERTAT, SEMPRE QUE SIGUI CONDICIONAL.

La llibertat és una necessitat pel jove i és desitjable com a adult. L'exercici de la llibertat ha de ser responsable. Els pares i les mares els ajudem a aprendre'n, per tant, les normes les posem nosaltres; donem pautes per a fer-ho, però no deixem que les normes les posin els adolescents. Cal ensenyar a ser responsable per poder ser lliure.

5. A CANALLA I MINYONS NO PROMETIS SI NO DONES.

La convivència necessita unes normes i uns límits. L'arbitrarietat causa confusió. Les normes han d'estar molt clares i també les conseqüències, i no es poden canviar. Ha de prevaldre la coherència i la previsibilitat en tota conducta.

6. NO ÉS PERSONAL, SÓN NEGOCIS.

Cal agafar distància amb els fets. Els adolescents són poc conscients de l'entorn i les seves males conductes no busquen ferir-nos. És important que els adults no perdin el control emocional.

7. REIVINDIQUEM LA NOSTRA QUOTA D'AMOR.

Cal tenir cura de la relació. El conflicte aparca els sentiments. És important el contacte físic, els petons i les abraçades. Cal fer-los saber que els estimem, malgrat les desavinences; i evitar portar un conflicte tant lluny com per a trencar la relació.

## 8. EL MÉS NET ÉS QUI NO EMBRUTA.

Importància de l'escolta activa. El diàleg és la base de l'educació i de la convivència. Cal saber parlar. Cal saber escoltar.

## 9. SI SOM ELS AMICS DELS NOSTRES FILLS, ELLS ES QUEDEN ORFES.

El principi d'autoritat, el referent adult és fonamental en el jove. Els adults som responsables de la seva educació i no ho podem perdre de vista.



16/05/2013. Més de 30 persones assistents a la xerrada de Parets del Vallès.



**Podeu consultar les seves orientacions i visualitzar les exposicions al web:**  
<http://www.preveniciopuntcat.org>